



# 保良局方譚遠良健樂中心

## 2017年10月份通訊



# 大坑舞火龍 2017



香港鬧市出現巨大火龍！這絕不是電影情節，而是中秋節期間、香港進行有逾百年歷史的傳統習俗。在香港度中秋，豈只嚐月餅賞綵燈這麼簡單？如中秋節來到銅鑼灣大坑，您會發現在一片鑼鼓聲中，

眾多村民舞動著火龍在街道上穿梭，平日寧靜的小巷因而變得火光閃爍。這個一連三天的舞火龍傳統，成了香港獨特的風俗。

大坑火龍始於 1880 年，在中秋佳節晚上，舞火龍繞村遊行，火龍插滿線香，居民在火龍巡遊期間又會燃放炮竹，故火龍經過之處都會充滿硫磺火藥的氣味，將蛇蟲鼠蟻趕走，使瘟疫不再蔓延，祈求村民平安。習俗沿襲至今，每逢中秋節前後三晚，都會在區內舞火龍和慶祝中秋節。旅遊發展局更邀請大坑火龍到維多利亞公園的花燈晚會作表演。舞火龍代表著香港獨特的風俗，更被列為第三批國家級非物質文化遺產。

資料轉載：香港旅遊發展局



## 長者快樂故事 - 毛翠萍

毛翠萍，人人都稱呼她做毛毛，2008 年加入中心，轉眼間已將近 10 年，還記得加入中心初期便被中心精彩活動和健身運動設施所吸引，加上同事的熱情關心，令她從此愛上了這裡，參加跳舞班、歌唱班及義工組等。不過毛毛最喜歡的都還是唱歌，不論粵曲，還是流行曲，她都非常熱愛，而且還不斷虛心地到各地方取經，學習新的知識和技巧，同時她亦成為了銀齡老師，把所學習到的知識和經驗分享給各老友記，最近她為了有更好的體魄，時常來到中心的健身室做運動，始終她認為要有好的身體，保持心境開朗，才可以帶給歡樂給大家。

### 普及健體運動 10 月 115901

日期:10 月 13 日(五)

時間:下午 2:00

地點:中心活動室

名額:20

費用:\$10

內容:由專業教練教授多種類的長者

健體運動

合辦機構: 康文署



### 流行甘曲演唱會 115994

日期:10 月 14 日(六)

時間:下午 1:00

地點:中心活動室

名額:40 費用:\$15

內容:為大家表演及分享流行金曲

合辦機構:甘詠潮歌班同學會

負責職員:阿汶



### 老有所為活動-拳擊健康舞運動班 115985

日期:10 月 10 日至 12 月 12 日(共十堂)

時間:下午 4:00-5:00

地點:曉光街體育館

費用:免費

名額:15

內容:教授基礎拳擊健康舞步法，揮拳等技巧

備註:會員完成課程後，需參與拳擊健康舞表演，此活動為老有所為計劃 - 互助互愛鄰里心贊助。

負責職員: 阿傑

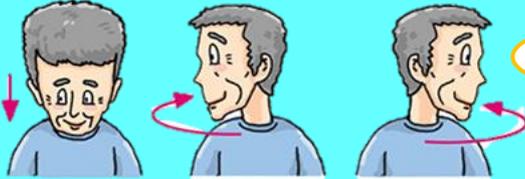


# 睇多能適體

## 長者活絡熱身操

\*活絡熱身操注意事項，整套運動約(5 至 10 分鐘)完成

### 頸部

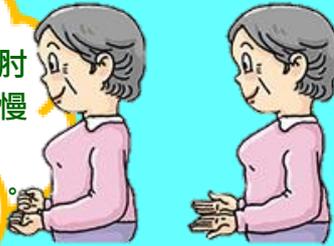


頭垂下，頭部慢慢轉向右邊，還原後再慢慢轉向左邊。重複 4 次。

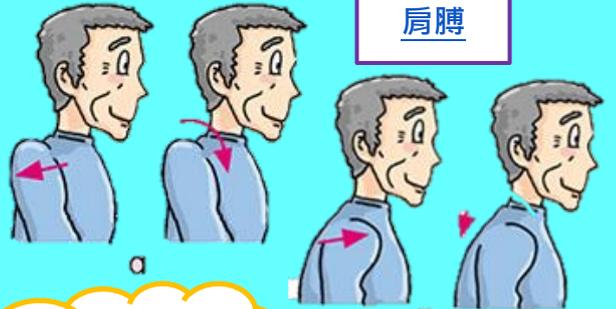
[注意：轉頸次數不宜太多。]

### 胸背

眼望前方，腰背挺直，手肘屈曲，掌心向前，手肘慢慢向後拉，雙臂貼近身旁。掌心慢慢向前推出，還原。重複 8 次。



### 肩膊



a.兩肩略向後摺，上提並向前轉。重複 8 次。

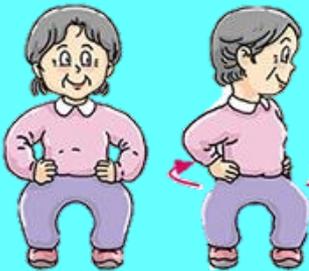
b.兩肩略向前摺，上提並向後轉。重複 8 次。

### 手指及前臂



兩臂屈曲，手肘貼近腰側，雙手握拳，然後放開，手指伸直。重複 8 次。

### 腰部



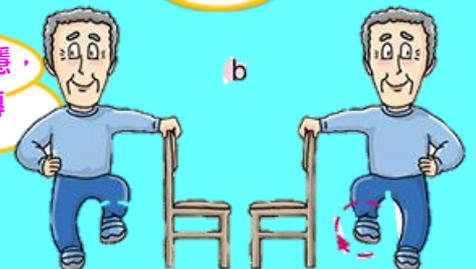
分腿站立約肩寬度，腰背挺直，雙手叉腰，膝部微曲。上身慢慢轉向左邊，然後慢慢轉向右邊。重複 4 次。

### 腿部



a.站立，腰背挺直，雙手叉腰，兩腳分開至肩寬度，膝部微曲。雙腳原地踏步，上落 8 次。重複 4 次。

b.手扶椅背或桌邊站立，保持腰背挺直，以單腳站穩，另一腳略為離地，腳掌先向內轉 8 次，反方向再轉 8 次，還原。以另一隻腳重複上述動作。



蘇志雄  
體適能教練

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六	星期日
						1 十二 國慶
2 十三	3 十四	4 十五	5 十六	6 十七	7 十八	8 十九
國慶日補假	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 認識流行性感冒講座	9:00 關心會 10:15 愛心會 14:00 善心會	中秋節翌日	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:15 安卓智能手機班	
9 二十	10 廿一	11 廿二	12 廿三	13 廿四	14 廿五	15 廿六
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 小中風大危險講座 14:00 修姿強骨震動杆★ 15:00 交通安全隊步操	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 健力強肌橡筋操★	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 「耆樂觀塘」健步「智」多星簡介會	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:15 健腦健樂聰明圈★ 15:00 U3A 蜻蜓串珠班	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 普及健體運動	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 13:00 流行甘曲演唱會	
16 廿七	17 廿八	18 廿九	19 三十	20 九月	21 初二	22 初三
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 牙齒與你講座 14:00 修姿強骨震動杆★	9:00 健康檢查 14:00 健力強肌橡筋操★	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 方老好聲音	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:15 健腦健樂聰明圈★ 14:00 U3A 蜻蜓串珠班	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 U3A 蜻蜓串珠班	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:15 安卓智能手機班	
23 霜降	24 初五	25 初六	26 初七	27 初八	28 初九	29 初十
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 流行性感冒及肺炎知多少講座 14:00 方老好聲音	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 14:00 長者健康操	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:15 萬聖節狂歡派對 14:00 U3A 蜻蜓串珠班	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:15 健腦健樂聰明圈(完)★ 14:00 流感針疫苗注射	9:00 健步旅行日 9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操	重陽節	
30 十一	31 十二					
9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操 10:00 認識膽固醇講座 14:00 U3A 蜻蜓串珠班	9:30 早晨健樂站 9:45 精裝健體操					

★由註冊體適能教練教授

# 活動相片廊

老友記開心參觀立法會



Like



## 玉蝶樂韻演唱會



## 保良局義賣慈善獎券



## 10月中心精彩活動系列

### 長者交通安全隊步操(10月份)

(116051)

日期:10月9日(一)

時間:下午3:00

地點:中心活動室

內容:長者安全隊定期步操

備註:隊員請穿著藍色交通安全隊  
T恤

負責職員:阿傑



### 方老好聲音

日期:10月18日(三)(115832)

10月23日(一)(115833)

時間:下午2:00

地點:中心活動室

名額:每節15名

費用:每節\$15

負責職員:阿傑



### U3A 蜻蜓串珠班 (116045)

日期:10月12,19,20,25,30日

(共5節)

時間:下午2:00

地點:中心活動室

名額:10

費用:\$50

內容:教授蜻蜓串珠

導師:麥瑞群

負責職員:阿雄



### 安卓智能手機班(7) (115993)

日期:10月7、21日(星期六 共2節)

時間:上午10:15

地點:中心活動室

名額:10

費用:\$20

內容:教授安卓智能手機應用程式

負責職員:阿汶



### 「耆樂觀塘」健步「智」多星簡介會 115996

日期:10月11日(三)

時間:上午10:00

地點:中心活動室

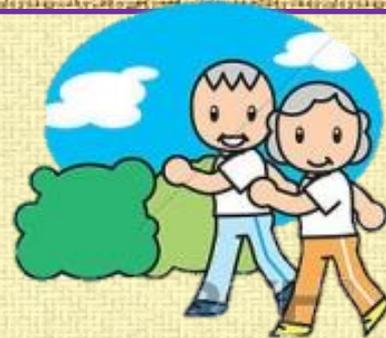
名額:40

內容:免費派發智能手帶及教授使用方法,並簡介計劃內容,獎勵計劃等。

★備註:請之前已報名健步行的會員,準時出席參與

★預告:10月27日將舉行「健步行旅行日」,詳情資料稍後公佈

負責職員:阿汶



# 健康生活系列

## 中心健康講座

認識流行性感冒講座 115988

日期:10月3日(二) 時間:下午 2:00

主講:衛生署

小中風大危險講座 115989

日期:10月9日(一) 時間:上午 10:00

主講:美國雅培製藥有限公司

牙齒與你講座 115990

日期:10月16日(一) 時間:上午 10:00

主講:香港大學

流行性感冒及肺炎知多少講座 115991

日期:10月23日(一) 時間:上午 10:00

主講:雀巢佳膳(香港)有限公司

認識膽固醇講座 115992

日期:10月30日(一) 時間:上午 10:00

主講:衛生署

地點:中心活動室

負責職員:阿汶

## 健康檢查 116044

日期:10月17日(二)

時間:上午 9:00

地點:中心活動室

名額:70名

費用:\$15(磅重、量血壓、驗血糖)

\$5(磅重、量血壓)

內容:由註冊護士為參加者磅重、量血壓、驗血糖

負責職員:阿汶

## 體適能運動系列 ★由註冊體適能教練教

### 長者健康操 10月 (115995)

日期:10月24日(二)

時間:下午 2:00

地點:中心活動室

名額:10

費用:\$10

內容:開開心心一起跳健康操

合辦機構:中國香港體適能總會

負責職員:阿汶

### ★健力強肌橡筋操(10)(115907)

日期:10月10,17日(逢星期二,共二節)

時間:下午 2:00

地點:中心活動室

名額:10

費用:\$30

內容:利用橡筋帶鍛練身體肌肉, 增強肌耐力及提高骨質密度。

負責職員:阿雄

### ★修姿強骨震動杆(10)(116040)

日期:10月9、16日(逢星期一,共2節)

時間:下午 2:00

地點:中心活動室

名額:10

費用:\$30

內容:利用震動杆鍛練身體深層肌肉 提高肌肉協調性

負責職員:阿傑

首次參加的會員可優先報名!

# 17-18 年度流感疫苗注射及登記

登記日期:10月11日(三)

時間:下午 2:00

地點:中心活動室

備註:已報名會員登記當日請帶備身份證正本及會員證。

注射日期:10月26日(四)

時間:下午 2:00

地點:中心活動室

備註:流感針注射當日,65歲或以上會員請帶備身份證正本作登記。

合辦機構:保良局康復一站通



## 萬聖節狂歡派對

115998

日期:10月25日(三)

時間:上午 10:15

地點:中心活動室

名額:60

費用:\$35

內容:集體遊戲、大抽獎、與參加者打扮古靈精怪造型。

負責職員:阿汶



## 社區飯堂服務

主要為區內長者供價廉而營養豐富的飯餐



膳食類別	時間	收費
粉麵/粥/麵包	上午 9:00	\$2
兩餸一湯及白飯	上午 11:45	\$10
兩餸、白飯、水果	下午 5:00	\$10

「太古集團慈善信託基金」贊助  SWIRE

逢星期二上午 9:15 開始購買飯票

如對社區飯堂服務有任何疑問,歡迎向中心職員查詢。

## 11 月份例會時間

日期:2017年11月1日(星期三)(農曆九月十三日) 時間:上午 9:00 上午 10:15 下午 2:00

中心地址:九龍觀塘秀茂坪曉麗苑商場 106 號

電話:2952-5601 傳真:2952-5761 電郵:[fongtam.hc@poleungkuk.org.hk](mailto:fongtam.hc@poleungkuk.org.hk)

中心開放時間:星期一至六:上午 9:00 至下午 5:00 星期日及公眾假期休息

中心職員:黎志榮 朱秀芬 馮偉業 馮家傑 羅銀笑 黎健汶 蘇志雄 唐榮 韓運清

黃少豪 方春霞 許小玲 蘇玉梅 蔡偉妍